علاج القولون

أصبت قبل بضعة أعوام بمرض القولون، الذي لا يكاد يسلم منه أحد إلا ما شاء الله، فعالجت في المستشفيات الكبيرة والصغيرة، ولم أشف منه، فجعلت أبحث وأسأل أهل الخبرة والتجربة فاتفقوا على علاجه وعلاج العديد من الأمراض والوقاية منها: في المشي المنظم، والأكل الصحي.

فقمت من حينها بما يلي:

١ - المشي سريعًا كلّ يومٍ ما يُقارب نصف ساعة، بحذاء مخصص للمشي.

٢ - تجنب بعض الطعام الذي يُثير القولون؛ كالأطعمة الحارة ونحوها.

٣ - تنظيم الأكل وتحديد موعده. وقد كان العقلاء في الجاهلية والإسلام يتمدحون قلة الأكل ويذمون كثرته، قال حاتم الطائي

وإنك إنْ أَعطيت بطنك سُؤْلَهُ وَفَرْجَكَ نَالَا مُنْتَهَى الْذم أَجْمَعَا

٤ - التقليل منه بقدر الإمكان.

ه - شربُ اليانسون مع الشَّمَر بعد تخميرهما في ماء حار مدة ربع ساعة.

٦ - عدم النوم بعد الأكل مباشرة، والمشي ولو عشر دقائق بعد الأكل بساعة وهذا المشيُ يُسبّب خروج الغازات عن طريق الجشاء وعدم خروجه من أهم أسباب إثارة القولون واضطراب المعدة ونبضات القلب.

فشفيت هذا المرض والحمد لله، وأكسبني ذلك المزيد من الصحة والنشاط والسعادة والحمد لله رب العالمين.

المرجع:

عبارات أثرت علي وغيرت في حياتي، أحمد بن ناصر الطيار ص ٢٨٩ -٢٩٠